

ZUBEREITUNGSVARIANTEN:

Variante 1: Zubereitung auf dem dietix Kartonteller

Lösen Sie die durchsichtige Schutzfolie etwa 5 cm ab. Schieben Sie das Essen einfach in die Mikrowelle oder in den Heißluftofen. Zubereitungszeit Mikrowelle: siehe Menüetikett. Menüs ohne Angabe sind mit Sternen gekennzeichnet. Zubereitung im Heißluftofen bei 120 °C ca. 45 Minuten.

Variante 2: Zubereitung auf dem hauseigenen Mikrowelle-tauglichen Teller

Lösen Sie die gesamte durchsichtige Schutzfolie ab. Lassen Sie das Essen auf den von Ihnen vorgesehenen Mikrowelle-tauglichen Teller gleiten. Decken Sie das Essen mit dem Kartonteller ab. Der Kartonteller dient als Schutz-Glocke in Ihrer Mikrowelle.

Informieren und Bestellen unter www.dietix.eu oder der kostenlosen dietix Line **0800 0800 48**

Tag 1	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		BIO Marmelade 20 g	50,0	12,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Kartoffeltaschen mit Frischkäse	445,2	176,4	12,6	25,2	3,5
Jause		BIO-Fruchtjoghurt	153,0	23,3	4,2	4,2	1,5
Abendessen		Feinschmecker Gemüsesuppe	184,0	13,8	4,6	11,5	1,2

Nährwerte gesamt pro Tag	1062,2	258,0	24,2	50,2	10,2
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Karotten enthalten den höchsten Anteil an Beta-Carotin und wirken als Schutz vor freien Radikalen wie Umwelteinflüsse, Krankheitserreger etc.

Tag 2	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Frischkäseaufstrich 50g	120,5	1,3	3,0	11,5	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Pangasiusfilet natur mit Gemüse und Petersilkkartoffeln	414,2	26,6	34,2	19,0	2,2
Jause		Nuss-Mix mit Früchten	236,0	20,5	5,5	14,5	2,0
Abendessen		Nudeleintopf	185,5	31,5	7,0	3,5	2,7

Nährwerte gesamt pro Tag	1066,2	106,6	51,2	48,9	9,4
--------------------------	---------------	-------	------	------	-----

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Fisch ist ein wahrer Gesundbrunnen: die enthaltenen Omega-3-Fettsäuren unterstützen das Herz-Kreislauf-System!

Tag 3	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Broteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		Honig 20 g	65,0	16,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Gefüllte Paprika mit Reis	442,8	53,3	20,5	16,4	4,1
Jause		Fasten Joghurt	95,4	14,8	7,7	0,2	1,3
Abendessen		Broccolicremesuppe	280,6	13,8	4,6	23,0	1,2

Nährwerte gesamt pro Tag	1113,8	130,7	35,6	48,9	10,6
--------------------------	---------------	-------	------	------	------

Getränke:	Bewegung:
-----------	-----------

Brokkoli schützt die Haut gegen UV-Strahlung durch den enthaltenen Wirkstoff Sulfaraphan.

Tag 4	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Geflügelauflaufstrich	45,0	0,0	4,5	3,0	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Paprikaschnitzel mit Kohlrabigemüse und Kartoffeln	370,0	29,4	25,2	16,8	2,4
Jause		Müsliriegel	97,3	13,6	1,8	4,0	1,1
Abendessen		Kaiserschmarren mit Apfelkompott*	441,0	42,0	21,0	21,0	3,5
Nährwerte gesamt pro Tag			1063,3	111,7	54,0	45,2	9,5
Getränke:			Bewegung:				

Paprika macht Sie heiß! Durch das enthaltene Capsaicin wirkt es besonders Durchblutungsfördernd!

Tag 5	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Vollkornbrot	85,0	16,0	2,6	1,0	1,5
		Butter 10 g	75,0	0,1	0,1	8,3	0,0
		BIO Marmelade 20 g	50,0	12,0	0,1	0,0	1,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Alaska-Seelachsfilet natur mit Tomaten-Gemüsesauce und Nudeln	360,0	37,0	33,3	7,4	3,1
Jause		Fruchtjoghurt extra leicht	67,5	9,6	6,3	0,3	1,0
Abendessen		Chinesische Gemüsepfanne mit Nüssen	392,0	72,0	8,0	8,0	6,0
Nährwerte gesamt pro Tag			1100,5	163,4	50,4	25,0	14,1
Getränke:			Bewegung:				

Nüsse machen Ihr Gehirn fit! Dafür sorgen die enthaltenen Inhaltsstoffe wie Lecithin und Phosphor.

Tag 6	✓		Energie (kcal)	Kohlenhydrate (g)	Eiweiß (g)	Fett (g)	Proteinheiten (BE)
Frühstück		1 Päckchen Knäckebrot	40,0	10,0	1,5	0,4	1,0
		Frischkäseaufstrich 35g	48,0	1,3	2,5	1,3	0,0
Jause		1 Stück Obst nach Saison	70,0	16,7	0,0	0,0	1,5
Mittagessen		Grünkernlaibchen mit Schwarzwurzeln und Kartoffeln	441,0	54,6	8,4	21,0	4,6
Jause		Bio Sojariegel	95,2	10,9	3,5	4,4	1,0
Abendessen		Farfalle Gärtnerin Art*	292,0	52,0	12,0	4,0	4,3
Nährwerte gesamt pro Tag			986,2	145,5	27,9	31,1	12,4
Getränke:			Bewegung:				

Grünkern ist reich an unverdaulichen Pflanzenfaserstoffen, die satt machen und keine Kalorien liefern.

*Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 09 Minuten bei 800 Watt

**Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 10 Minuten bei 800 Watt

***Zubereitung Mikrowelle: abgedeckt 11 Minuten bei 800 Watt

Hinweis: Die von uns angegebenen Nährwerte sowie die Zeitangaben für die Zubereitung sind lediglich Richtwerte.